

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING*
TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES
PROMOTION GIRLS* DI *MATAHARI DEPARTEMENT STORE*
SOLO GRAND MALL SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Nurraya Martha Debbita

J120161038

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI
PLANTAR FASCIITIS PADA *SALES PROMOTION GIRLS* DI MATAHARI
DEPARTEMENT STORE SOLO GRAND MALL SURAKARTA**

Skripsi Ini Dibuat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Nurraya Martha Debbita

Tanggal : 5 April 2018

NURRAYA MARTHA DEBBITA

J120161038

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP
NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION*
GIRLS DI MATAHARI *DEPARTEMENT STORE* SOLO
GRAND MALL SURAKARTA**

Skripsi Ini Telah Disetujui untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi
Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Nama : Nurraya Martha Debbita

NIM : J120161038

Pembimbing



Wahyuni, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI
PLANTAR FASCIITIS PADA *SALES PROMOTION GIRLS* DI MATAHARI
*DEPARTEMENT STORE SOLO GRAND MALL SURAKARTA***

Disusun Oleh : Nurraya Martha Debbita

NIM : J120161038

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Kamis

Tanggal : 5 April 2018

Tim Penguji Skripsi

Penguji I Wahyuni, M.Kes



Penguji II Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

Penguji III Wijianto, S.St. FT., M.Or

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

 
Dr. Mutalazimah, SKM. M. Kes

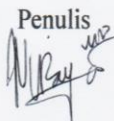
NIK/NDN : 786/06-1711-7301

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis di dalam skripsi dalam bentuk kutipan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 6 April 2018

Penulis


Nurraya Martha Debbita

J120161038

HALAMAN MOTTO

“Bukankah Dia (Allah) yang mengabulkan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila dia berdoa kepada-Nya, dan menghilangkan kesusahan.

(An- Naml 62)

“Barang siapa yang menghendaki dunia, maka harus dengan ilmu. Barang siapa menghendaki akhirat maka harus dengan ilmu”

(Imam Syafi’i)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT atas semua rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu tercinta yang selalu memberikan do'a, restu dan motivasi selama ini.
3. Saudara dan keluarga besar penulis yang selalu mendoakan dan menyemangati penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes.
5. Pembimbing, penguji, serta dosen dan staf Fisioterapi UMS yang senantiasa memotivasi dan membimbing penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Fajar Ariwibowo yang selalu memberikan support.
7. Annisa, Khairunnisa yang selalu membantu dan memberikan motivasi supaya saya segera menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi angkatan 2016 yang saling memberi dorongan dan semangat satu sama lain.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, APRIL 2018

NURRAYA MARTHA DEBBITA/J120161038

“PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* DI MATAHARI *DEPARTEMENT STORE* SOLO GRAND MALL SURAKARTA”

(Dibimbing oleh: Wahyuni, M.Kes)

Latar Belakang: Kesehatan kaki merupakan komponen penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena kaki sebagai penopang tubuh. Penggunaan alas kaki tidak sesuai dapat menyebabkan masalah, seperti pada SPG yang mengalami nyeri tumit akibat penggunaan *high heels*. Berdasarkan penelitian Defour bahwa 1901 wanita mengalami nyeri tumit (*heel pain*) dan nyeri di permukaan bawah kaki (*arch pain*) sebesar 29%. Keluhan nyeri yang sering terjadi yaitu nyeri *plantar fasciitis* pada wanita pengguna *high heel*. *Plantar fasciitis* merupakan rasa tidak nyaman/ nyeri karena peradangan pada *fascia plantaris* yang mengenai di *anteromedial tuberositas calcaneus* disebabkan penguluran *fascia plantaris* yang berlebihan. Salah satu penanganan *plantar fasciitis* yaitu dilakukan *active stretching* pada *gastrocnemius*, *soleus*, *plantar flexor*, dan *plantar fascia*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *active stretching* terhadap nyeri *plantar fasciitis* pada *sales promotion girls* di Matahari *Departement Store* Solo Grand Mall Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental, dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Nyeri *plantar fasciitis* diukur menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS).

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik *paired sampel t-test* didapatkan hasil nilai nyeri diam, nyeri gerak, dan nyeri tekan dengan $\text{sig/p-value } 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *active stretching* terhadap nyeri *plantar fasciitis* pada *sales promotion girls* di Matahari *Departement Store* Solo Grand Mall Surakarta.

Kata kunci: *Plantar Fasciitis, Active Stretching, Visual Analogue Scale.*

ABSTRACT

DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS, APRIL 2018

NURRAYA MARTHA DEBBITA/J120161038

**"ACTIVE STRETCHING'S EFFECT OF THE PLANTAR FASCIITIS
PAIN OF SALES PROMOTION GIRLS IN MATAHARI DEPARTEMENT
STORE SOLO GRAND MALL SURAKARTA"**

(Supervised by: Wahyuni, M.Kes)

Background: Foot health is an important component in performing daily activities because of the foot as the body support. Incorrect use of footwear can cause problems, such as in SPG experiencing heel pain due to high heels. Based on Defour's research that 1901 women experienced heel pain and pain in the lower surface of the foot (arch pain) of 29%. Complaints of pain that often occur are plantar fasciitis pain in women high heel users. Plantar fasciitis is a discomfort/ pain due to inflammation of the plantary facsia that affects the anteromedial tuberosity of the calcaneus due to the overgrowth of the plantaris fascia. One of plantar fasciitis treatment is active stretching on gastrocnemius, soleus, plantar flexor, and plantar fascia.

Research Objectives: To determine the effect of active stretching of plantar fasciitis pain on sales promotion girls at Matahari Department Store Solo Grand Mall Surakarta.

Research Method: The type of research used was pre-experimental, with one group pretest-posttest design. The sampling technique used in this research is using purposive sampling technique. Plantar fasciitis pain measured using Visual Analogue Scale (VAS).

Result of Research: Based on the result of paired sample t-test, the result of the value of silent pain, motion pain, and tenderness with sig *p-value* $0,000 < 0,05$.

Conclusion: There is an effect of active stretching on plantar fasciitis pain in sales promotion girls at Matahari Department Store Solo Grand Mall Surakarta.

Keywords: *Plantar Fasciitis, Active Stretching, Visual Analogue Scale.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH PEMBERIAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* DI *MATAHARI DEPARTEMENT STORE* SOLO GRAND MALL SURAKARTA“. Skripsi ini disusun untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini sudah sepantasnya penulis menyampaikan terima kasih kepada :

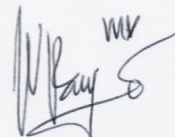
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes.
2. Ibu Wahyuni, SSTFT, M. Kes selaku pembimbing penulis yang senantiasa dengan sepenuh hati memimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Wijianto, M.Or selaku koordinator S1 Fisioterapi Transfer.
4. Segenap dosen dan staf fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Orang tua dan seluruh keluarga besar atas bantuan material, motivasi dan dukungan doa.
6. Teman-teman seperjuangan mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Matahari Departement Store Solo Grand Mall Surakarta yang bersedia memberika kesempatan untuk melakukan penelitian dan kepada SPG yang terlibat menjadi responden penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi sempurnanya karya tulis ini. Tak lupa, dengan segala kerendahan hati, penulis minta maaf yang sebesar-besarnya apabila dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, 6 April 2018

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurraya Martha Debbita' with a stylized flourish at the end.

(Nurraya Martha Debbita)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kerangka Teori	5
1. <i>High Heels</i>	5
2. <i>Plantar Fasciitis</i>	9
3. <i>Active Stretching</i>	12
B. Kerangka Berfikir	18
C. Kerangka Konsep.....	18

D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan Penelitian	19
B. Tempat dan Informan Penelitian	19
C. Variabel Penelitian.....	21
D. Langkah- langkah Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Tehnik Analisis Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Penelitian.....	26
B. Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan	29
D. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Macam- macam <i>High Heels</i>	6
Tabel 2.2 Bagian Otot yang Dilakukan <i>Stretching</i> dan Cara Melakukannya ..	14
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	19
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Tinggi <i>High Heels</i>	26
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasar Lama Pemakaian <i>High Heels</i> ..	27
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasar Nilai Nyeri VAS <i>Pre Test</i>	27
Tabel 4.4 Hasil Pre Post Nyeri VAS	28
Tabel 4.5 Uji Normalitas Selisih Nila VAS	28
Tabel 4.6 Uji Pengaruh <i>active stretching</i> terhadap nyeri <i>plantar fasciitis</i>	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Stiletto</i>	6
Gambar 2.2 <i>Block</i>	6
Gambar 2.3 <i>Kitten heel</i>	6
Gambar 2.4 <i>Platform</i>	6
Gambar 2.5 <i>Wedges</i>	6
Gambar 2.6 Anatomi kaki pengguna <i>high heels</i>	7
Gambar 2.7 Lokasi nyeri <i>plantar fasciitis</i>	8
Gambar 2.8 Anatomi kaki	9
Gambar 2.9 Normal <i>arcus, pes cavus & pes planus</i>	11
Gambar 2.10 <i>Stretching plantar fascia</i>	14
Gambar 2.11 <i>Plantar Flexor Stretch</i>	14
Gambar 2.12 <i>Gastrocnemius & Soleus stretching</i>	14
Gambar 2.13 <i>Visual Analogues Scales (VAS)</i>	17
Gambar 2.14 Kerangka berfikir	18
Gambar 2.15 Kerangka konsep	18

DAFTAR SINGKATAN

SPG	<i>Sales Promotion Girls</i>
IFI	Ikatan Fisioterapi Indonesia
LGS	Lingkup Gerak Sendi
ROM	<i>Range Of Motion</i>
VAS	<i>Visual Analogue Scale</i>
mm	<i>Mili meter</i>
MTU	<i>Musculo Tendon Unit</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Gerakan *Active Stretching*
- Lampiran 2. SOP Latihan *Active Stretching*
- Lampiran 3. Lembar Kuisioner
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Latihan *Active Stretching*
- Lampiran 6. Blangko Pemeriksaan Nyeri dengan VAS
- Lampiran 7. Data Hasil Uji SPSS
- Lampiran 8. Blangko Konsultasi
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Telah Selesai Penelitian
- Lampiran 10. *Etical Clearance*
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. *Curriculum Vitae*